

毎月3歳のお誕生を迎えるお
こちゃまを大募集!! 住所、氏
名、電話番号とコメントを書い
て、自慢の写真を送ってね。

わたしは 3歳

10月号受付締切/
9月11日(月)必着
右の封筒をご利用ください。写
真返却の場合は企画課窓口まで



けんせい
網川 顕誠ちゃん
(八ツ木)

勝也さん★優子さん

歌と料理のまねごとが
大好き!将来はシェフ?
いつも元気でやさしく、
誰にでもあいさつのでき
る人になってほしい♡



みき
板橋 未樹ちゃん
(上延生)

勝房さん★かなえさん

アンパンマンが大好き。
とっても元気で、ちょっと
おてんば心配です。
元気に、自由に、のびの
び育ってね。

シートベルトを必ず
着用し、本人と同乗者の
命を守りましょう。

シートベルトを 着用しましょう

きちんとしめよう



かんたんヘルシーメニュー...

かぼちゃのチーズようかん



<材料(6人分)>※写真は倍量

- カボチャ(正味)150g ○牛乳200ml
- 粉寒天2.5g(小さじ1)
- 砂糖50g ○スライスチーズ3枚

<作り方>

- ①カボチャは皮と種を取り、2~3cm角に切り、蒸し器でふかし、ボウルに移して粗くつぶす。
- ②牛乳と粉寒天をよく混ぜて、火にかけ煮溶かす。
- ③寒天が溶けたら砂糖を加えて煮溶かし、軽く沸騰させる。
- ④③にスライスチーズを一口大にちぎって加える。
- ⑤①のカボチャに④を加え、泡立て器でよく混ぜながら粗熱を取り、型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。

<1人分の栄養価> エネルギー109kcal
たんぱく質3.7g カルシウム99mg
食塩相当量0.3g

3213392

芳賀町祖母井1020

芳賀町企画課情報広報係 行き

料金受取人払
芳賀郵便局
6
差出有効期限
平成19年8月
31日まで

(山折り)

きりとり

(山折り)

※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。
広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

氏名		年齢	
住所			
電話番号			
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます		